

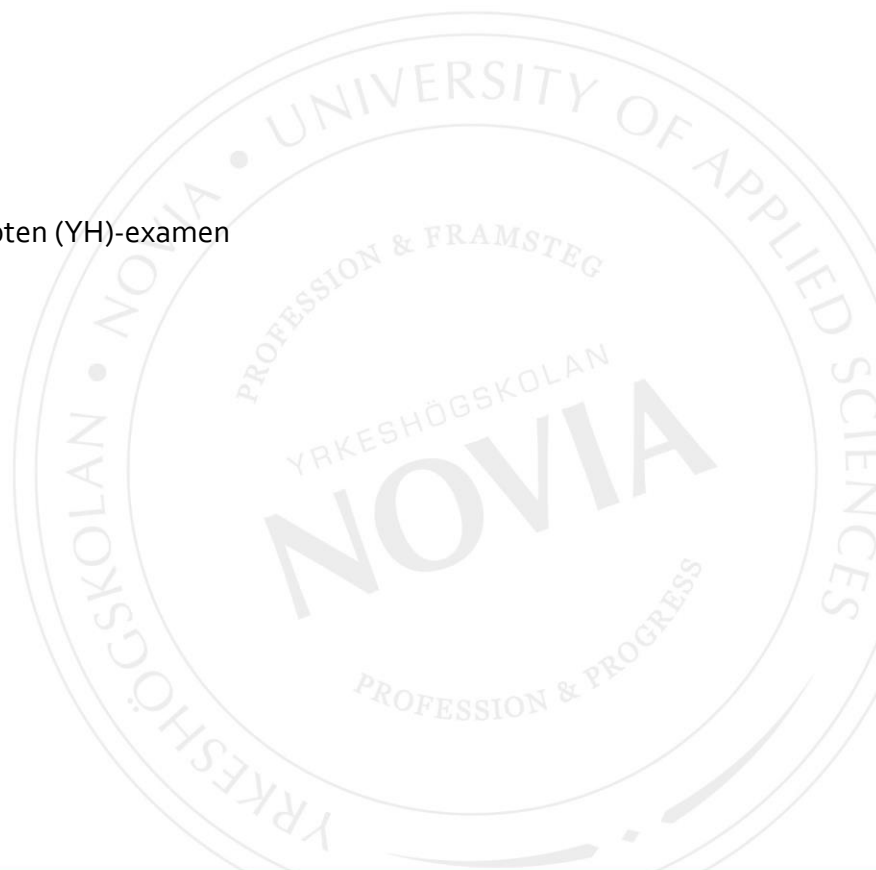
Sjöfararnas sömnvanor

Nils Bäckman

Examensarbete för sjökaptens (YH)-examen

Utbildningen i sjöfart

Åbo och 2019



EXAMENSARBETE

Författare: Nils Bäckman

Utbildning och ort: Utbildning i sjöfart - Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjökapten

Handledare: Ritva Lindell

Titel: Sjöfararnas sömnvanor

Datum 11.10.2019

Sidantal 49

Bilagor 1

Abstrakt

Arbetet ombord är till en stor del skiftesarbete och arbetspassen kan vara flera veckor långa. Bland annat de här faktorerna skapar en utmanande omständighet för en god nattsömn. Syftet med detta arbetet är att kartlägga hur sjöfararna sover; uppstår det sömnbrist? Är nattsömnen avbruten eller har sjöfararna anpassat sig till omständigheterna och sover bra ändå.

Som referenslitteratur har jag använt mig av relevant ämneslitteratur, vetenskapliga artiklar samt äldre examensarbeten. Den här empiriska undersökningen är kvantitativ och den baserar sig på en elektronisk enkät som har använts som datainsamlingsmetod.

Enkätresultaten presenteras med hjälp av diagram, grafer och korta förklaringar. Även om 80% av deltagarna hade sammanlagt en dygnsvila mellan 6–9 timmar var resultaten aningen oroande. I min undersökning framkom det att en stor andel sov mindre än rekommenderat. Detta reflekterades i en känsla av otillräcklig sömn samt på frågor som behandlade arbetssäkerheten. Flera av svararna upplever sömnstörningar och övertidsarbetet stör vilotiderna upprepande gånger.

Språk: Svenska

Nyckelord: sömnvanor, sömnstörningar

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Nils Bäckman

Koulutus ja paikkakunta: Merenkulku – Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Merikapteeni

Ohjaaja: Ritva Lindell

Nimike: Merenkulkijoiden unitottumukset

Päivämäärä 11.10.2019 Sivumäärä 49 Liitteet 1

Tiivistelmä

Laivatyö on suurimmaksi osaksi vuorotyötä ja laivalla ollaan yhtäjaksoisesti useita viikkoja. Nämä lähtökohdat mm. tekevät olosuhteet unen kannalta haasteellisiksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, miten merenkulkijat nukkuvat; kerääntykö univelkaa? Ovatko yöunet katkonaisia vai ovatko merenkulkijat tottuneet olosuhteisiin ja nukkuvat siitä huolimatta hyvin.

Lähdekirjallisuutena olen käyttänyt tieteellisiä teoksia, artikkeleita sekä aikaisempia opinnäytetöitä. Tämä empiirinen tutkimus on kvantitatiivinen, joka pohjautuu sähköisesti kerätyn kyselylomakkeen vastauksiin.

Kyselykaavakkeen tulokset esitellään selittein sekä erilaisia kaavioita käyttäen. Siitä huolimatta, että 80 % vastanneista nukkuu vuorokaudessa yhteensä 6-9 tuntia, ovat tulokset hieman huolestuttavia. Tutkimuksessani ilmeni, että useiden laivatyöntekijöiden yöunet olivat alle suositusten. Tämä heijastui unen riittämättömyyden tunteessa sekä kysymyksissä, jotka käsittelivät työturvallisuutta. Monet vastaajista kärsivät unihäiriöistä sekä toistuvasti lepoaikoja häiritsevistä ylitöistä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: unitavat, unihäiriöt

BACHELOR'S THESIS

Author: Nils Bäckman

Degree Programme: Maritime Management – Turku

Specialization: Captain

Supervisor: Ritva Lindell

Title: Seafarers sleeping habits

Date 11.10.2019 Number of pages 49

Appendices 1

Abstract

The work onboard is mainly shifted, and the sailors spend several weeks onboard. These among other reasons make the circumstances for a good night's sleep challenging. The objective of this thesis is to find out how the seafarers are sleeping onboard; does sleep deprivation occur? Is the night's sleep scattered or have the sailors adapted to the conditions and sleep well anyway.

As reference literature, I have used relevant subject literature, scientific articles, and earlier thesis. This empirical study is quantitative, and it bases on an electronic questionnaire, which has been the method used for data collection.

The survey results are presented through charts, graphs, and short explanations. Although 80% of the participants had a daily rest of 6-9 hours in total, the results were slightly worrying. My study revealed that a big part of the participants slept less than recommended. This result reflected in a feeling of inadequate sleep and in questions that dealt with occupational safety. Several of the participants experienced sleeping disorders and overtime work interfered repeatedly with the rest time.

Language: Swedish

Key words: Sleeping habits, sleep disorders

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och avgränsning.....	1
1.2	Problemformulering	1
1.3	Metod	2
2	Tidigare forskning.....	2
3	Arbetet ombord.....	2
3.1	Sjöarbetstidslagen 140/2012.....	2
3.2	Skift- och nattarbete.....	3
4	Sömn.....	4
4.1	Sömnens fysiologi	4
4.2	Tupplurar	6
5	Omgivningen påverkar sömnen	6
5.1	Ljud	6
5.2	Rumstemperatur	7
5.3	Ljus.....	7
5.4	Madrasen, dynan och sängkläderna.....	7
6	Negativt påverkande faktorer	8
6.1	Alkohol.....	8
6.2	Kaffe, energidryck och läsk.....	8
6.3	Motion och kondition.....	8
6.4	Föråldring och sömn	9
7	Sömnbrist och sömnstörningar	9
7.1	Sömnbrist	9
7.2	Sömlöshet	10
7.2.1	Tillfällig sömlöshet	10
7.2.2	Tillfällig funktionell sömlöshet.....	11
7.2.3	Kontinuerlig d.v.s. kronisk sömlöshet.....	11
7.2.4	Självbehandling och läkare	11
7.3	Förändrad dygnsrytm.....	12
7.3.1	En tidigarelagd sömnrytm	12
7.3.2	Försenad sömnrytm	12
7.4	Parasomni	12
8	Sömnmedicin	13
9	Utförandet och frågeformuläret	14
10	Resultatredovisning.....	14
11	Analys.....	27
12	Kritisk granskning.....	28

13	Avslutning och diskussion.....	29
14	Källförteckning	30
	Finlands författningssamling	31
	Figurförteckning	32
	Bilaga: Undersökningsenkäten.....	33

1 Inledning

Ett fartyg är ett samhälle som skall fungera 24 timmar om dygnet. Detta kräver att sjöfararna ska kunna anpassa sig till speciella förhållanden. Arbetet är till en stor del skiftesarbete vilket kan föra med sig utmaningar, bl.a. med sömnen. Sömn är en viktig del av människans välbefinnande. Sömnbrist samt oregelbunden sömnrhythm har en negativ påverkan på hälsan och likaså påverkas utförandet av arbetsuppgifterna. I detta arbete undersöks användningen av insomningsmediciner och skälen som upplevs störa dygnsvilan.

Mitt intresse för detta ämne uppstod efter att jag upplevde sömnbrist och svårigheter med anpassningen till en förvrängd dygnsrytm och noterade att kollegorna inte heller verkade direkt pigga. Jag bestämde mig därför att läsa mera om detta ämne och utföra en kvantitativ undersökning. Vad anser sjöfararna om sin sömnmängd och kvalitet?

1.1 Syfte och avgränsning

Arbetet till sjöss är krävande. Man är långa tider borta, vilket kan ha en påverkan på de sociala förhållandena. Arbetstiderna är oregelbundna och omgivningen ombord är nödvändigtvis inte idylliskt för en god nattsömn. De här, samt andra faktorer har en påverkan på sömnen. Syftet med detta arbete är att kartlägga hur sjöfararna sover ombord och hur de upplever sin sömn. Sover de bra eller borde några åtgärder göras för att förbättra den nuvarande situationen. Arbetet avgränsas till att granska fem finskflaggade fraktfartyg som opererar i närtrafik.

1.2 Problemformulering

- Hur sover sjöfararna ombord?
- Finns det stora skillnader mellan avdelningarna?
- Vad är det största hindret för en god nattsömn?
- Upplevs sömnstörningar?

1.3 Metod

I detta arbete används en kvantitativ metod för den empiriska undersökningen. Enligt Eliasson (2013, s. 30) är kvantitativ metod ett bra val när man undersöker stora grupper. Med andra ord lämpar den sig bäst för att mäta hur spridda attityder och åsikter är inom den undersökta gruppen.

Som datainsamlingsmetod har jag använt mig av en elektronisk enkät som ger största delen av information för detta arbete. Enkäten finns endast i elektronisk form för att den skulle vara lätt tillgänglig. Frågeenkäten grundar sig på äldre relevanta examensarbeten som behandlar samma ämnesområden.

1.4 Tidigare forskning

Sömn är ett väl forskat ämne. Ändå finns det inte allt för många sömnundersökningar inom sjöfartssektorn. Litteraturen för detta arbete har samlats från böcker, elektroniska artiklar och via äldre examensarbeten från databasen theseus.fi. Äldre examensarbeten som "Sömn, grunden till välbefinnande" och "Sömnvanor bland finska sjömän" gav en bra översikt om hurdan information som är relevant för mitt arbete och därmed underlättade forskandet av de vetenskapliga upplagorna. Sökord som har använts är: sömn, uni, unihäiriöt, unilääkkeet, vuorotyö.

2 Arbetet ombord

Ett fartyg är ett litet samhälle som skall fungera 24 timmar om dygnet. Detta innebär att arbetet ombord är till en stor del skiftesarbete. (Sjöfartsförbundet RY, u.d.) Anpassning för skiftesarbetet är individuellt men genom god skiftesplanering och goda livs vanor kan man lindra belastningen av jobbet. (Partinen, 2012) Sjöarbetstidslagen ger ramarna för hur arbetet ombord skall utföras. (Lag om sjöarbetstidslagen 23.3.2012/140)

3 Sjöarbetstidslagen 140/2012

Enligt sjöarbetstidslagen (23.3.2012/140) minimivilotider (9 a §), skall varje arbetare under en period av 24h ha en dygnsvila på 10 timmar. Under en sju dagars period skall dygnsvilan bestå av minst 77 timmar.

Vilotiden per dygn skall inte delas upp till fler än två perioder var av den ena perioden skall vara minst sex timmar oavbrutet. Intervallet mellan vilotiderna får inte vara längre än 14 timmar. Ifall arbetaren blir kallad till arbetet och vilotiden avbryts skall hen ges en tillräcklig ersättande vilotid. Vilostunder som är kortare än 30 minuter räknas inte till den vilotid som avses i 1 och 2 mom. (Lag om sjöarbetstidslagen 23.3.2012/140)

3.1 Skift- och nattarbete

Människan är ett dagaktivt djur. Kroppen och dess biologiska rytm förutsätter att människan sover om nätterna och är vaken då det är ljus. Fartygsarbetet kräver anpassning för skiftesarbete. (Partinen, 2012)

Anpassning för skiftesarbete är individuellt. Kvällspigga människor anpassar sig bättre för nattskift medan morgonpigga personer anpassar sig bättre för morgonturer. Människan i tonårsåldern är oftast kvällspigg, men tillsammans med föråldringen förändras människans sömnrhythm och man blir allt mer morgonpigg. Så förmågan att anpassa sig till oregelbundna arbetstider försämras medan man blir äldre. Anpassningsförmågan försämrar sig vid 45 års åldern. (Partinen, 2012)

Skiftesarbete och dess påverkning på hälsan har undersökts mycket och man kan säga att långvarigt skiftarbete kan vara en hälsorisk, speciellt nattarbete. Som det redan framkom är anpassningen väldigt individuellt och likaså är hälsoriskerna. För de som anpassar sig bättre till oregelbundet arbete ägnar ändå en ökad risk för olyckshändelser p.g.a. nedsatt uppmärksamhet. (Partinen, 2012)

Enligt fler undersökningar är nattarbete skadligt. Annat skiftesarbete och dess effekt är mer oklart, men den främsta orsaken till varför skiftesarbete speciellt, nattarbete anses skadligt är att dygnsrytmen ändras. Allmänna symptom är trötthet, insomningsproblem, avbruten nattsömn och kort nattsömn efter nattskiftet. Människans uppmärksamhet är som lägst under morgonnatten och då är största möjligheten för olyckshändelser och andra misstag. Långvarig sömnbrist eller dålig sömnkvalitet är ofta orsaken till depression och andra sjukdomar. Människans sociala- och näringsmässiga möjligheter är ofta begränsade av skiftesarbete och därför anses omständigheterna problematiska. (Partinen, 2012)

Eftersom skiftesarbetarnas liv är mycket oregelbundet framkommer utmaningar som: hur skall man sköta om sociala förhållanden? Hur skall man sköta om sig själv? Att arbeta ogynnsamma tider är stressande och krävande för hälsan. Genom god

skiftesplanering kan man minska belastning som arbetet ger. Arbetaren kan också själv lindra effekterna genom goda livs vanor och stresshanteringsmetoder. Med hjälp av familjen, vänner, kollegor eller via företagshälsovården kan man hitta lösningar till situationen. (Työterveyslaitos, u.d.)

4 Sömn

Människan klarar sig utan syre i några minuter. Utan vatten klarar sig människan i några dagar och utan sömn klarar sig människan i maximalt i några veckor. Utan kost kan man klara sig i nästan en månad. Så vi kan fastställa att sömnen och dess betydelse är dubbelt viktigare än kost. Ändå lär vi oss i skolan om näringslära, men sömnläran fattas fortfarande. (Fluchaire, 1984, s. 31)

Även om sömn är ett väl forskat ämne, vet man inte egentliga orsaken till varför vi sover. Vi vet att sömnen har en stor påverkan på oss och allt fler tyder på att sömnlöshet håller på att bli allt vanligare. Man antar att det har att göra med förändringen av samhället. Man måste vara allt mer effektiv, känslan av brådska har ökat och kraven för kunskapsnivån har höjts. Det innebär mer arbete för hjärnan, vilket skulle kunna leda till ett större sömnbehov. Ändå lägger vi oss till sängs senare och stiger upp allt tidigare. Har sömnens betydelse blivit bortglömt? (Partinen, 2009)

Ingen klarar sig utan sömn. För varje 3–4 timmar vaken tid behöver man sova en timme. Så till en ålder på 75 år har man spenderat 25 år sovandes. Sömnbehovet varierar, men människan behöver omkring 6–9 timmar sömn om dygnet. När man sover bra mår man bra. (Huttunen, 2018) (Partinen, 2009) Sömnbehovet varierar också med livssituationerna. Stressigt arbete, graviditet eller en livssituation som kräver mer energi, resulterar med större sömnbehov. Grundläggande faktorer som regelbunden motion, hälsosam kost, och förmågan att kunna koppla av är förutsättningar för en god nattsömn. (YTHS, 2013)

4.1 Sömnens fysiologi

I den västerländska kulturen är sömnen typiskt monofasisk, d.v.s. man sover på natten och är vaken hela dagen. I andra kulturer är en bifasisk sömn mer vanlig. Den bifasiska sömnen betyder alltså att man sover i två olika delar under dygnet. Som exempel några timmar under den hetaste tiden på dygnet vilket flyttar på den nattliga sömnperioden närmare midnatt. (Porkka-Heiskanen & Stenberg, 1991, ss. 17-18)

Sömnens tajmning är inte slumpmässig utan den regleras genom den biologiska klockan. Den biologiska klockan bestämmer den lämpliga tiden för sömnen genom att reglera kroppstemperaturen. När kroppstemperaturen sjunker är det dags att sova. Ifall man inte lyckats synkronisera sin sömn med den biologiska klockan, (som t. ex. skiftesarbete) kan sömnsvårigheter förekomma. (Porkka-Heiskanen & Stenberg, 1991, ss. 17-18) Kroppstemperaturen och dess växlingsförmåga är vad som får oss att somna. Kroppstemperaturen börjar vanligtvis sjunka mellan klockan 22–24 och somnar man då så får man den längsta möjliga nattsömnen. Största chansen för att somna är mellan klockan två och sex eftersom, kroppstemperaturen är då som lägst. (Huttunen, 2018)

Nattsömnen fördelas i två grundtyper. REM-sömn och NREM-sömn (Rapid-Eye-Movements och No-Rapid-Eye-Movements). REM-sömn är det skedet man drömmer och den kallas för den aktiva eller paradoxala sömnen. Första REM-fasen sker ungefär 90 minuter efter att man somnat, dvs. efter en sömncykel. NREM-sömnen i sin tur fördelas till fyra olika faser -S1, S2, S3 och S4 var av S1 och S2 är ytlig sömn och S3 och S4 är den djupa sömnen när hjärnan vilar.

Dessa faser gör en sömncykel och för en frisk och fullvuxen människa tar en sömncykel cirka 90 minuter. Normalt upplever man fem sömncyklar under en natt. (Partinen, 2009)

- | | |
|--------|--|
| S1 | Den första fasen är en mycket ytlig sömn. Man slappnar av och hjärnans prestanda sjunker, men man ändå medveten av omgivningen. Den ytliga sömnen är mycket kortvarig, efter två till fem minuter börjar sömnen fördjupa sig till fas S2. |
| S2 | I denna fas är sömnen fortfarande ytlig men har fördjupats så att musklerna slappnar av och blodtrycket och pulsen sjunker. Även muskler i halsen slappnar av vilket kan orsaka snarkljud. Denna fas pågår i cirka 20 minuter före den djupa sömnen inträder. |
| S3, S4 | Här är sömnen djup. Vilket är den viktiga perioden med tanke på återhämtningsförmågan. Här är kroppen totalt avslappnad. Andningen är djup och pulsen är låg. Under denna period arbetar hjärnan. Ny lärd kunskap lagras i det långvariga minnet, tillväxthormoner utlöses och ny energi lagras för den inkommande dagen. Den djupa sömnen förekommer under de första fyra–fem timmarna, dock bara i 30 minuter per sömncykel. |

REM sömn (Rapid eye movement) Som namnet berättar börjar ögonen röra på sig i detta skedet och hjärnan blir lika aktiv som i vaket tillstånd. Pulsen och blodtrycket höjs och musklerna kan rycka till. Hjärnan hanterar upplevelser som känts under dagen och lagrar dem i det emotionella/ sinnesminnet. När vi närmar oss morgonen börjar vi tillbringa allt längre tid i REM-sömnen. (Suomen Mielenterveysseura, u.d.) (YTHS, 2013)

4.2 Tupplurar

Om man är tillräckligt trött så är det möjligt att somna och vara omedveten om det själv. För samtliga yrken kan det innebära större konsekvenser än för andra. När man börjar känna sig trött skall man försöka hålla en paus och pigga upp sinnet genom att sträcka på sig, vädra utrymmet eller diskutera med en kollega. Dessa avbrott är ändå bara kortvariga lösningar. För att upprätthålla piggheten måste man försöka sig på mer hållbara lösningar. (Partinen, 2012)

Tröttsamhet på dagen brukar bero på att man inte har sovit tillräckligt under natten. För kort sömn under natten kan ersättas med en tupplur. En halv timmes tupplur räcker för att uppfriska hjärnan utan att påverka på följande nattens sömn. (Huttunen, 2018)

5 Omgivningen påverkar sömnen

Ett gott samvete och lugnt sinne är utgångspunkterna för en god nattsömn, dock har omgivningen en stor påverkan. Faktorer som ljud, ljus, rumstemperatur och sängkläder har en inverkan. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 92-95)

5.1 Ljud

Ljud har en stor påverkan på sömnen. Bara en ljudvolym med 35 decibel förhindrar inträdandet av REM-sömnen och en ljudvolym över 25 decibel skall inte överskridas. Ljudsorten har också en påverkan. Ljud från regn eller vågor kan upplevas som lugnande medan ljud från luftkonditioneringen eller tickande ljud från klockan ofta upplevs irriterande. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 92-93)

Enligt den internationella maritima organisationen (IMO) får inte ljudnivån inom levnadsutrymmen överskrida 75 decibel. (International Maritime Organisation, 2012)

5.2 Rumstemperatur

Beroende på individen är den lämpligaste rumstemperaturen mellan 19–24°C grader. Äldre personer föredrar ofta varmare förhållanden än unga. 27°C grader motsvarar kroppens neutrala temperatur och att sova i varmare än det blir svårt. Kroppstemperaturen eller snarare hjärnans temperatur är noggrant reglerat. En frisk människa ägnar en temperatur i medeltal på 36.4–37°C grader men, vid tung ansträngning eller vid hetta kan temperaturen stiga till 38 eller till och med till 39°C grader. Människan sover bättre då kroppstemperaturen är tillräckligt låg, men ändå skall man hålla extremiteterna, dvs. händerna, fötterna och huvudet varma. Redan vid 17–19°C avdunstar det mycket värme från huvudet och därför rekommenderas det att använda en nattmössa. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 93-94)

5.3 Ljus

Ljusets effekt är rätt så individuellt. En del människor behöver sova i beckmörkt medan andra inte upplever att det skulle ha någon påverkan. I regel sover dock människan bättre i mörker eftersom ljuset reglerar avsöndringen av melatonin. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 94)

5.4 Madrassen, dynan och sängkläderna

Att hitta den rätta madrassen är inte alltid så lätt. Oftast anses en hård madrass bättre än en för mjuk eftersom madrassens viktigaste uppgift är att stödja ryggen. I dagens läge finns det dataprogram och färdiga mallar som kan användas för att hjälpa en att hitta rätt madrass. Val av material och handgjort arbete höjer ofta på priset och madrassinköp kan därför lätt bli dyra. Dock är det viktigt att komma ihåg att med pengar går det inte att köpa en god nattsömn.

En dyna som stöder nacken är minst lika viktig som madrassen. En luftig skumgummidyna som formar sig enligt sin användare brukar i allmänheten vara det bästa alternativet. Det lönar sig inte alltid att spara pengar när man letar efter en ny dyna. Mer sällan får man en bra dyna för under 15 euro. Sängklädernas kvalité är också något man skall lägga tanke på. Sängkläder som är gjorda av naturfiber är oftast det bästa valet. Täcket skall vara luftigt och tilltalande.

Sammanfattat kan man säga att det lönar sig att satsa på sängkläderna, men det betyder inte nödvändigtvis att man behöver betala enorma summor för dem. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 94-95)

6 Negativt påverkande faktorer

Föråldring försämrar sömnkvalitén men genom våra livs vanor kan vi påverka på insomningen och sömnens uppfriskande påverkan.

6.1 Alkohol

Någon gång i tiden har alkohol rekommenderats som sömnmedicin eftersom en liten dos alkohol (1–2 portioner) kan hjälpa insomnandet. En större portion alkohol kan öka mängden av REM-sömn under morgonnatten. Alltså, sömnen är inte lika uppfriskande. Kronisk sömnlöshet som hänger ihop med alkoholanvändning är lika svårt att bota som alkoholism. Förvirringstillstånd (delirium tremens) börjar efter två– tre dygns sömnlöshet. Svårt alkoholiserade personers sömn är allvarligt besvärat. Sömnen är avbruten och personen vaknar regelbundet. (Partinen & Huovinen, 2007, ss. 89-90)

6.2 Kaffe, energidryck och läsk

Kaffe förstärker delvis på hjärtats verksamhet och förbättrar andningen. Dess halveringstid är relativt långt och att dricka kaffe efter kl.14.00 kan påverka insomningen negativt. Ogynnsamma omständigheter kan uppstå genom att dricka kaffe sent på eftermiddagen eller på kvällen. Andra produkter såsom energidryck och läsk innehåller koffein och taurin, vilka båda har en uppfriskande påverkan. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 90)

6.3 Motion och kondition

En utmattad/ dåligt sovande person kan ligga flera timmar om dygnet i sängen och kan ändå känna sig trött. Det kan ha att göra med en dålig kondition eller med en begränsad mängd motion om dagen. Dessa faktorer försämrar sömnkvalitén och kan flytta på dygnsrytmen. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 90-91)

6.4 Föråldring och sömn

Sömnen ändras medan man föråldras. Sömnstrukturen förändras även om sömnbehovet inte ändras. När man blir äldre sker hormoniska förändringar som har en påverkan på sömnen. Utsöndringen av melatonin sjunker vilket gör sömnen ytligare och man börjar vakna allt tidigare. Detta kan höja behovet av tupplurar som i sin tur har en negativ påverkan på nattsömnen. Att man vaknar tidigt om morgonen gör en tröttare allt tidigare om kvällen och därmed förändras dygnsrytmen. (Huutoniemi & Partinen, 2015, ss. 36-37)

Kvinnor i klimakteriet kan lida av sömnlöshet och trötthet under dagtid. När östrogenproduktionen minskar påverkas ofta sovandet. Hormoniska förändringar bär med sig symptom som svettning och heta vallningar. Dessa symptom kan väcka en flera gånger under natten och dessutom göra det svårare för en att somna. (Huutoniemi & Partinen, 2015, s. 37)

7 Sömnbrist och sömnstörningar

Allt fler undersökningar tyder på att sömnlöshet och andra sömnstörningar har en negativ effekt på hälsan. Sömnbrist orsakar koncentrationssvårigheter, en nedsatt prestationsförmåga samt störningar i ämnesomsättningen. (Coronaria uniklinikka, u.d.)

Sömnstörningar kan delas i fyra olika grupper: sömnlöshet, en förändrad dygnsrytm, parasomni och störningar som orsakar dagtrötthet. Av dessa sömnstörningar är sömnlösheten den mest allmänna. En förändrad dygnsrytm är en störning som är mycket vanlig inom skiftesarbetaren. Hälften av de vuxna som lider av sömnstörningar söker sig till läkare och en tredjedel använder sömnmediciner. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 77) Partinen & Huovinen behandlar ändå inte mer om sömnstörningarna som orsakar dagtrötthet.

7.1 Sömnbrist

Sömnbrist är en situation där människan sover mindre än vad sömnbehovet är. Människan kan till en stor del påverka genom egna val om sömnbrist uppstår eller ej. Sömnbrist, speciellt kontinuerlig sömnbrist har en påverkan på ämnesomsättningen och på organen. Binjuren ökar på utsöndringen av kortison och sköldkörteln höjer på sin verksamhet vilket leder till en förhöjd pulsfrekvens. (Huttunen, 2018)

Aptitreglerande hormoners antal börjar ändras p.g.a. sömnbrist. Leptin som utsöndras av fettcellen börjar minska medan ghrelin börjar öka i blodcirkulationen. Dessa hormonförändringar leder till en hungerkänsla vilket får oss att njuta snabbt absorberande kolhydrater. Så en kontinuerlig sömnbrist orsakar fetma. (Huttunen, 2018)

Kontinuerligt vakande/ sömnbrist påverkar olika delar av människans prestationsförmåga. Långvarig sömnbrist, speciellt sömnlöshet, påverkar psykomotorisk prestanda som försämrar koordinationsförmågan samt förlänger reaktionsförmågan. De kognitiva kunskaperna försämras också, bl.a. uppmärksamhets-, koncentrations- och observationsförmågan samt närminnet. Risken med att sömnbrist lagras är att vid ensidiga arbetsuppgifter kan personen somna. (Partinen & Huovinen, 2007, ss. 66-67)

7.2 Sömnlöshet

Sömnlöshet är likadant som sömnbrist, en situation där människan inte uppfyller sitt sömnbehov. De typiska dragen är svårigheter med att somna, man hålls inte i sömnen eller så vaknar man för tidigt. En person anses lida av sömnlöshet, då symptom upplevs minst tre gånger i veckan. Sömnlöshet är ett mycket vanligt besvär. Var tredje vuxen drabbas av sömnlöshet inom ett år och var tionde har lidit av sömnlöshet oavbrutet i en månad. Sömnlöshet är vanligast hos kvinnor och hos äldre folk. Detta orsakar ofta dagtrötthet, nedstämdhet, ångesttillstånd och omåttligt alkoholbruk. (Huttunen, 2018)

7.2.1 Tillfällig sömnlöshet

Tillfällig sömnlöshet kan leda till ett långvarigt problem. Personer som lider av detta brukar klaga över insomningssvårigheter att och de vaknar mitt i natten. Sömnmedicin är inte en lösning. Detta handlar alltså om att personen har skapat en negativ betingning till sin säng. Personen kan somna lätt framför televisionen, men efter att ha lagt sig till sängs har hen svårigheter med att somna. I regel brukar dessa personer sova bättre när de är utanför hemmet. Ifall sömnen inte kommer skall man komma ihåg följande grundregler:

- Man skall inte tvinga sig till sömnen.
- Ifall sömnen inte kommer kan man börja läsa något eller stiga upp och till exempelvis se på tv.
- I sängen skall man inte göra annat än sova. (Partinen & Huovinen, 2007, ss. 79-80)

7.2.2 Tillfällig funktionell sömnlöshet

Tillfällig funktionell sömnlöshet förknippas ofta med stress, ångest, förändringar i omgivningen eller till krissituationer. Man tror att den dåliga nattsömnen är resultatet av mängdmässigt mer yttlig och REM-sömn för då bearbetar hjärnan problemet och försöker hitta en lösning. Den funktionella sömnlösheten är kortvarig och brukar korrigeras av sig själv inom en vecka. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 80)

7.2.3 Kontinuerlig d.v.s. kronisk sömnlöshet

Kronisk sömnlöshet är kontinuerlig sömnlöshet. D.v.s. det fortsätter länge. Det verkar som att kronisk sömnlöshet ökar hela tiden och den kan orsakas bland annat av förändringar i samhället, oljud, stress, oregelbundet arbete mm. Sömnlöshet är alltid ett symptom av något annat problem och det skall utredas. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 81)

7.2.4 Självbehandling och läkare

En person som lider av sömnlöshet, skall 4–5 timmar före läggdags undvika användning av koffein haltiga produkter samt tobaksrökning. Alkoholhaltiga produkter skall inte förtäras på ett par timmar före man går till sängs. (Huttunen, 2018)

Motion kan hjälpa till med insomningen. Prestationen bör ske mellan klockan 17–20. Ifall motionen görs strax före läggdags har det en negativ påverkan försvårar insomningen. En kolhydratshaltig måltid om kvällen kan göra det lättare för en att somna. Personen som lider av sömnlöshet skall inte lägga sig till sängs förrän hen känner sig sömnig. Om man inte har somnat efter 30 minuter, kan det löna sig att stiga upp och läsa något och återvända till sängen först när hen känner sig trött igen. Även om man inte har sovit bra på natten är det oerhört viktigt att stiga upp enligt en regelmässig tid. Om man sovit dåligt under natten och skjuter upp väckningen kan sömnlösheten förvärras. En person som lider av sömnlöshet bör undvika tupplurar för att de minskar mängden av nattsömn. (Huttunen, 2018)

Sömnlöshet beror ofta på en stressig livssituation och om inte självbehandlingen hjälper till skall man söka sig till en läkare eller psykoterapeut. Kort semester, sjukledighet eller psykoterapi kan vara lösningar till sömnlöshet. Tillfällig eller temporär sömnlöshet kan också botas med hjälp av insomningsmediciner eller ångestmedicinering som gör en tröttsam. Man skall ändå sträva till att medicineringen skulle vara kortvarigt. (Huttunen, 2018)

7.3 Förändrad dygnsrytm

Det finns flera olika typer av dygnsrytmstörningar. I detta kapitel behandlas det kort om de vanligaste rytmstörningarna som är en tidigarelagd sömnrytm, försenad sömnrytm och parasomni.

7.3.1 En tidigarelagd sömnrytm

Vakenhet/ sömnrytms störning (advanced sleep phase syndrome) är en störning där den biologiska klockan och dess rytm har förtidigats. Som vi vet regleras sömnen av kroppstemperaturen. Normalt är kroppstemperaturen som högst vid middagen, men i denna rytmstörning når kroppstemperaturen sin höjdpunkt mycket tidigare. I normala fall börjar människan tröttna efter klockan 20.00 på kvällen. En person som lider av en tidigarelagd rytmstörning börjar tröttna redan ca. 18–19 tiden och motsvarande börjar kroppstemperaturen stiga tidigt på morgonnatten vilket får en att vakna. Denna rytmstörning förknippas ofta med personer som är depressiva. Rytmstörning kan botas genom att ge starkt ljus åt patienten på kvällen och på så sätt förlänga dagen och på så vis korrigera den inre rytmstörningen. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 81)

7.3.2 Försenad sömnrytm

Försenad sömnrytm (delayed sleep phase syndrome) är en vanlig sömnstörning, speciellt hos unga och affärsmän och -kvinnor. Problemet är att man inte kan somna då man vill, utan istället dras insomningen långt in till morgonnatten. Ifall personen har möjligheten att sova länge gör hen det och vaknar pigg nästa morgon. Om personen är tvungen att stiga upp tidigt är hen trött för att sömnmängden inte har blivit tillräcklig. (Partinen & Huovinen, Terve Uni, 2007, ss. 83-84)

Försenad sömnrytm är ett typiskt exempel av en dygnsrytmstörning. Människans biologiska klocka kan flyttas genom att ge personen starkt ljus om morgonen. Genom noggrann planering av sömnmediciner samt melatonin kan det korrigera rytmen. (Partinen & Huovinen, 2007, ss. 83-84)

7.4 Parasomni

I parasomnier är det frågan om onormala sömnföreteelser. Orsakerna till företeelserna är neurologiska. (Fintelmann, 2014, s. 38) Parasomni fördelas till fyra olika grupper beroende på när sömnstörningen äger rum. Typiska företeelser är prat i sömnen, mardrömmar, nattliga

skräckfall, bruxism, sömngång, sömngång, sömngång och REM-sömnens uppförningsstörning. (Partinen & Huovinen, 2007, s. 118)

8 Sömnmedicin

I Finland har användningen av sömnmediciner ökat betydligt. Även om medicinerna i dagens läge är mer säkra än förut skall man inte lita sig för mycket på mediciner för att det inte finns preparat som skulle vara fullständigt riskfritt. Sömn- och insomningsmediciner är ofta beroendeframkallande och ägnar bieffekter. Ifall sömnstörningar som sömnlöshet inte reds ut i tid, kan en kortvarig läkemedelsbehandling vara lösningen. (Castrén, u.d.)

I konventionen STCW-95 (Seafarer's training, certification and watchkeeping) som ställts av den Internationella Sjöfartsorganisationen (IMO) har det bl.a. fastställts att sjöfararna på grund av yrkesbetingande hälsokrav måste genomgå en läkarundersökning med två års mellanrum. För att kunna få ett sjömansläkarintyg kommer sjömansläkaren värdera ens lämplighet för fartygsarbetet. Bl.a. är en god observationsförmåga väsentlig med tanke på att klara av oförväntade situationer. I läkargranskningen övervägs medicinering som en faktor. Läkemedelsbehandling kan innebära flera slags risker och kan störa fartygsarbetet. Symptom som biverkningar, läkemedelsmissbruk och komplikationer är säkerhetsrisker som försämrar fartygspersonalens funktionsförmåga. Koncentrationsförmåga, vakenhet, reaktionsförmåga och sinnesstämning är faktorer som ofta störs av läkemedelsbehandling och på det sättet kan påverka säkerhetskritiska uppgifter. I regel antecknar man endast långvariga läkemedelsbehandlingar i sjömansläkarintyget, dock skall läkemedel som används tillfälligt/ vid behov granskas. Speciell uppmärksamhet skall fästas vid sömnmedel och lugnande läkemedel. Sömnmediciner som påverkar centrala nervsystemet försämrar förmågan att klara av rutin- och nödsituationsuppgifter. En allmän regel är att en person som använder regelbundet av bensodiazepiner anses vara oduglig för fartygsarbete pga. att läkemedlet har en negativ effekt på förmågan att klara av sina rutinuppgifter och uppgifter i en nödsituation. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019)

Enligt fartygsapotekslagen 584/2015 17 § har social- och hälsoministeriet stadgat förordningen gällande fartygsapoteket innehåll. Fartyg som tillhör klassen A och B skall inneha läkemedlet Tematsepam 10mg, 30 tabletter. Tematsepam är alltså ett insomnings- och sömnmedicin.

9 Utförandet och frågeformuläret

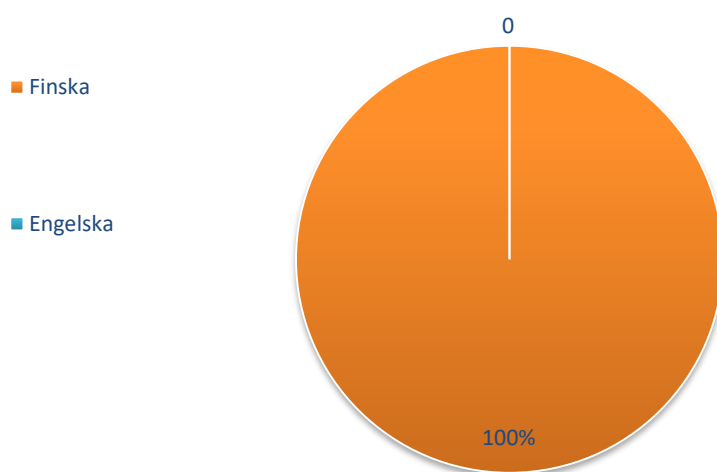
Efter att jag själv upplevt svårigheter med att anpassa mig till skiftesarbetet ombord blev jag intresserad av att utreda hur andra sjömän har det och hur de upplever sin sömn. För att inte låta mina egna åsikter påverka undersökningen valde jag att undersöka båtar som inte är bekanta för mig sedan tidigare. Jag ville alltså ha en objektiv synvinkel.

Frågeformuläret utfördes i Google-forms, som är en gratis enkätskapare. Enkäten gjordes både på finska och engelska, eftersom arbetsspråket ombord är engelska även om största delen av besättningen är finländare. Själva enkäten bestod av 24 frågor och innan arbetsgivaren förmedlade enkäten till fartygen prövades dess funktionalitet av en testgrupp som bestod av fyra personer. Formuläret skickades 12.6.2019 varefter påminnelser har skickats ut 3.7.2019 och 18.7.2019. Formuläret stängdes den 31.7.2019. D.v.s. var frågeformuläret uppe i åtta veckor. Besättningen på fartygen består av 85 personer var av 21 svarade frågeformuläret. Detta ger en svarsprocent på 24,7.

10 Resultatredovisning

Svarsfördelningen presenteras med hjälp av diagram och tabeller samt kort förklaring.

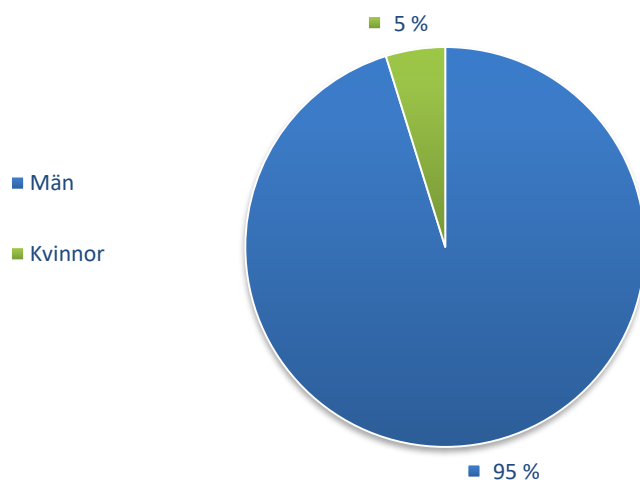
1. Språks fördelning



Figur 1. Språks fördelning

Även om arbetsspråket på fartygen är engelska har alla deltagare valt att svara på finska.

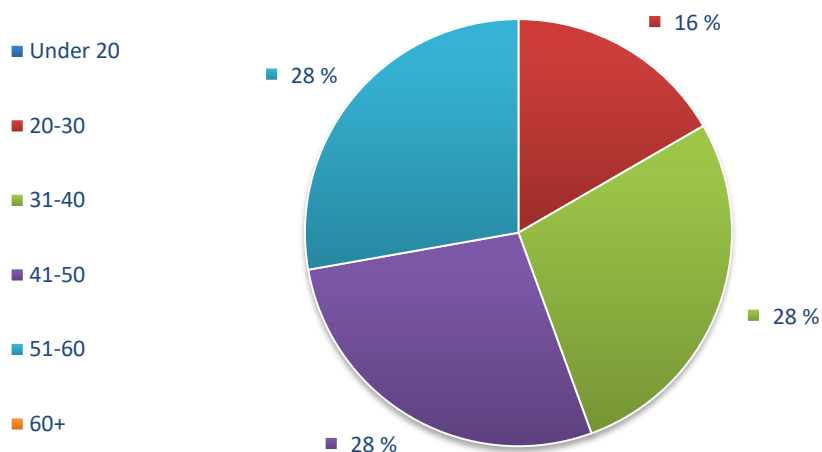
2. Könsfördelningen



Figur 2. Könsfördelning

Information till könsfördelningen finns inte till förfogande men, 20 av 21 svarare har varit män.

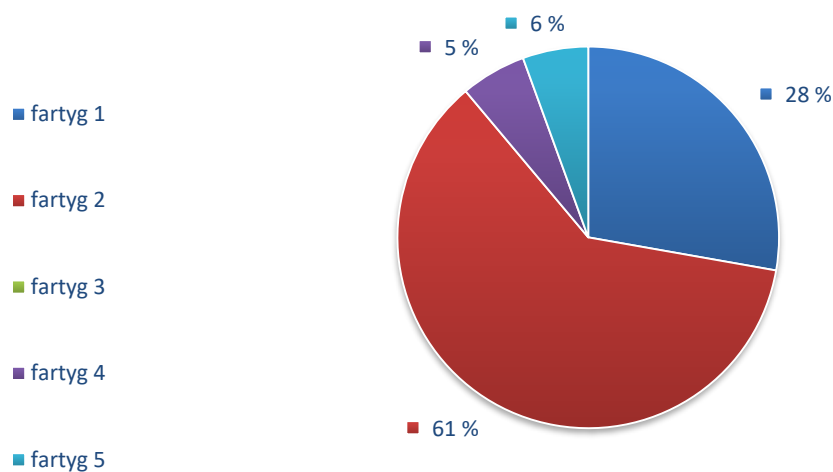
3. Åldersfördelningen



Figur 3. Åldersfördelning

Åldersfördelningen mellan svararna har fördelats jämnt, vilket var positivt överraskande.

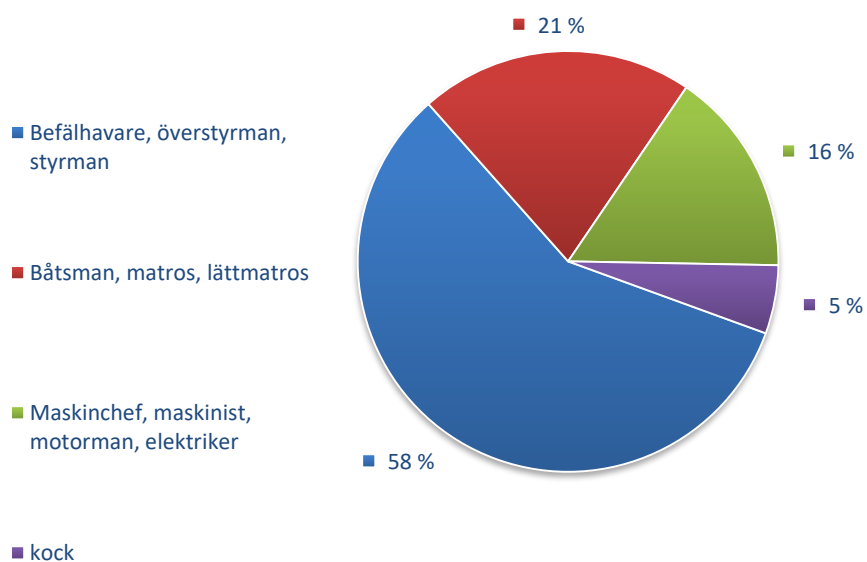
4. Fartygsfördelningen



Figur 4. Fartygsfördelning

Över hälften av svaren har kommit från fartyg nummer 2. Fartyg nummer 1 var näst aktivast med enkäten. Tyvärr fick jag inga svar från fartyg nummer 3 och bara ett svar var från fartyg nummer 4 och 5.

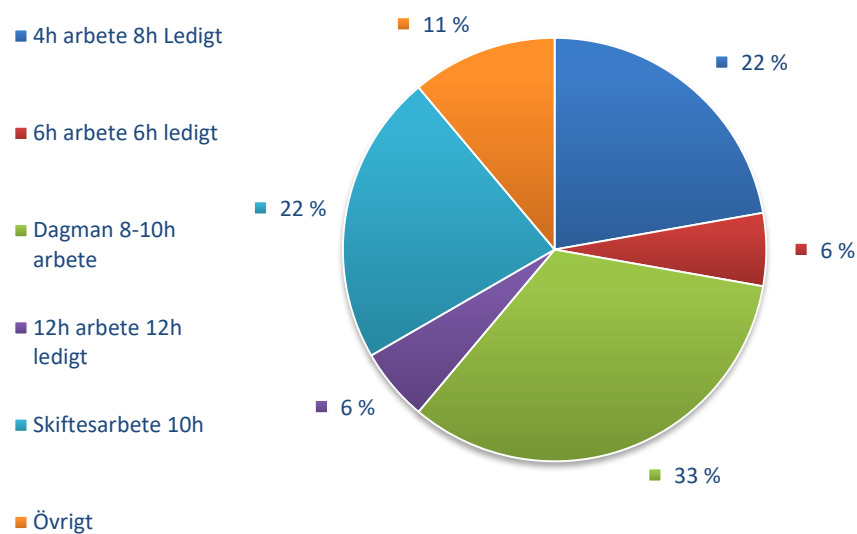
5. Avdelningsfördelning



Figur 5. Avdelningsfördelning

Befälet har varit den mest aktiva gruppen på att svara enkäten.

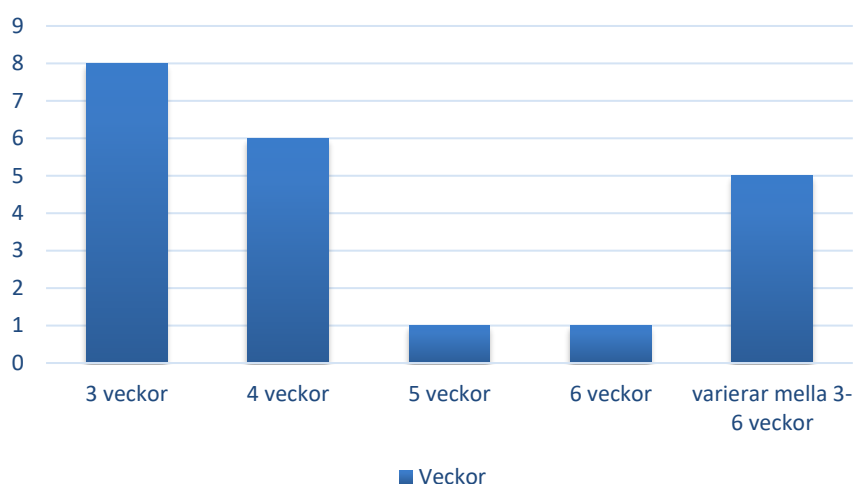
6. Arbetstidsfördelning



Figur 6. Arbetstidsfördelning

Svaren var rätt så splittrade så jag var tvungen att kategorisera. Från grafen kan vi se att största delen arbetar i skiften av olika slag och 33 % av respondenterna arbetar som dag män.

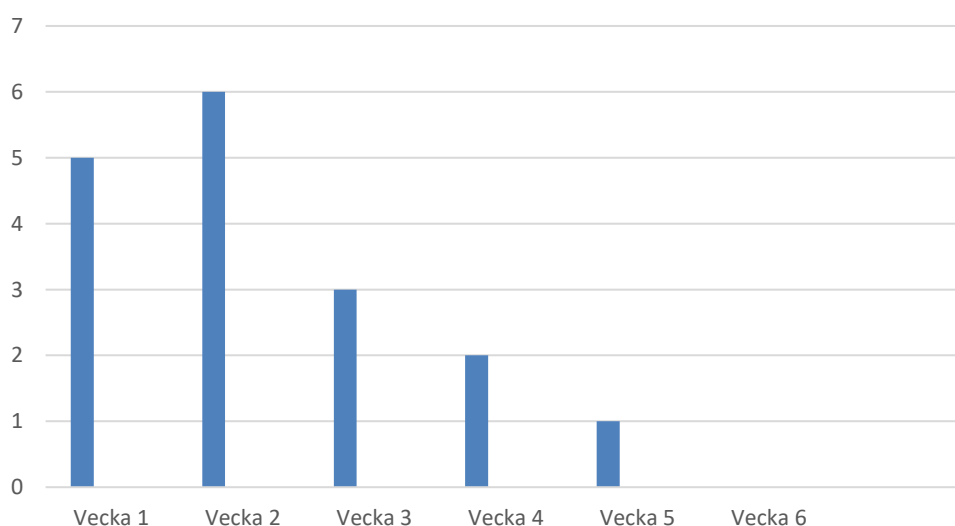
7. Längden på arbetspassen



Figur 7. Längden på arbetspassen

Med denna fråga ville jag få fram hur långa tider man är ombord. Största delen av besättningen gör 3 veckor långa pass och den näst största gruppen gör fyra veckor långa pass. Den tredje högsta pelaren blev en grupp av ”övrigt” där passens längd varierar mellan 3–6 veckor i längd.

8. Samlandet av sömnbrist

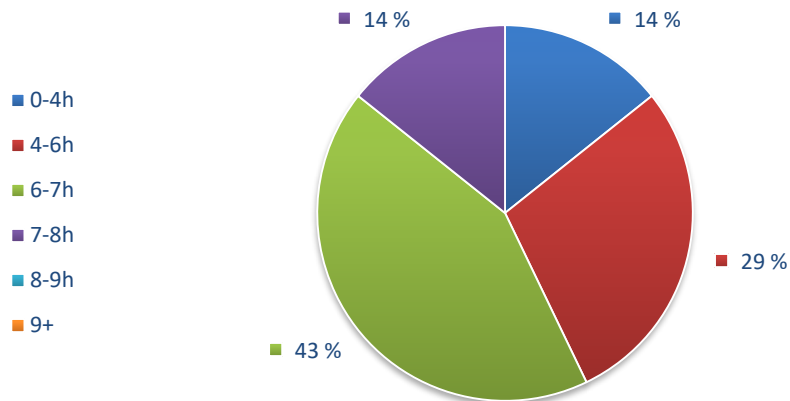


Figur 8. Samlandet av sömnbrist

Med denna fråga försökte jag få fram när sömnbristen börjar belasta en. Som (Partinen & Huovinen, Terve Uni, 2007) berättade har kontinuerlig sömnbrist negativa effekter på människans psykomotoriska- och den kognitiva prestationsförmågan. Känslan är också

mycket subjektiv, men majoriteten av deltagarna börjar känna sig trötta redan under de två första veckorna. Motvikt till situationen ger de långa ledigheterna mellan arbetspassen.

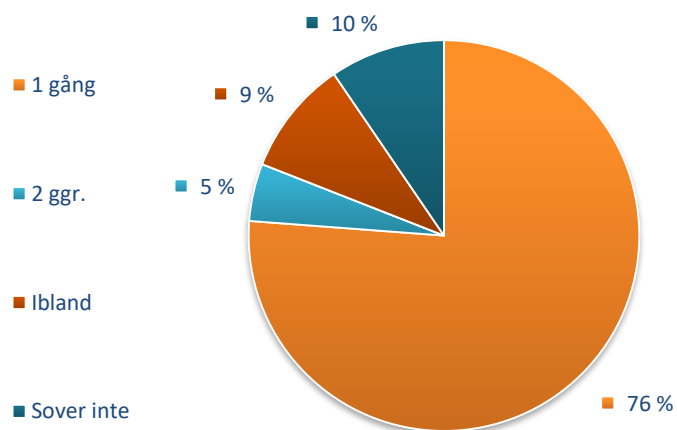
9. Nattsömnen



Figur 9. Nattsömnen

Enligt (Huttunen, 2018) och (Partinen, Duodecim terveyskirjasto, 2009) i kapitel 5 behöver människan mellan 6–9 timmar sömn om natten. 57% av deltagarna sover enligt rekommendationerna medan 43% sover för lite.

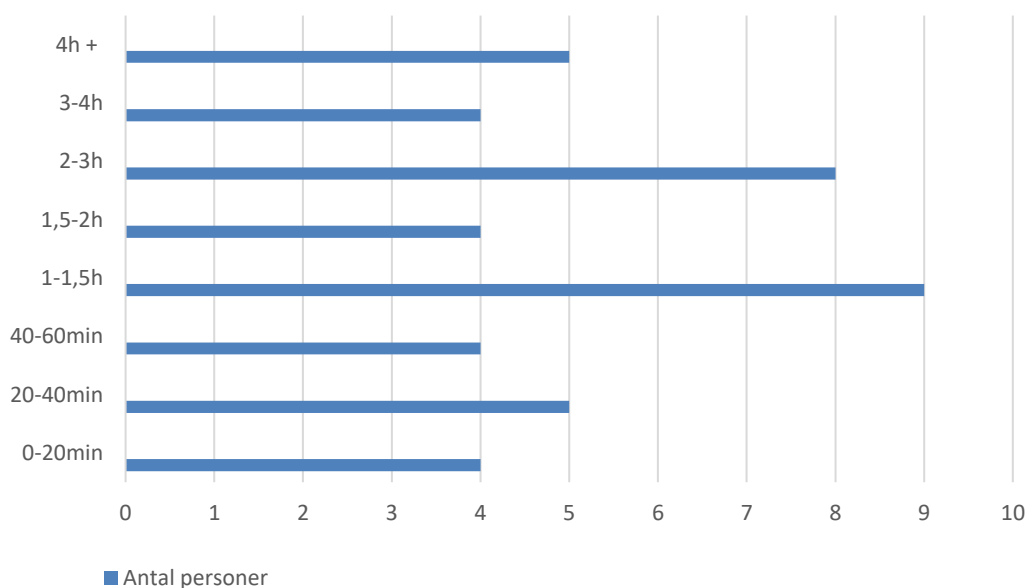
10. Tupplurar och deras antal



Figur 10. Antal tupplurar

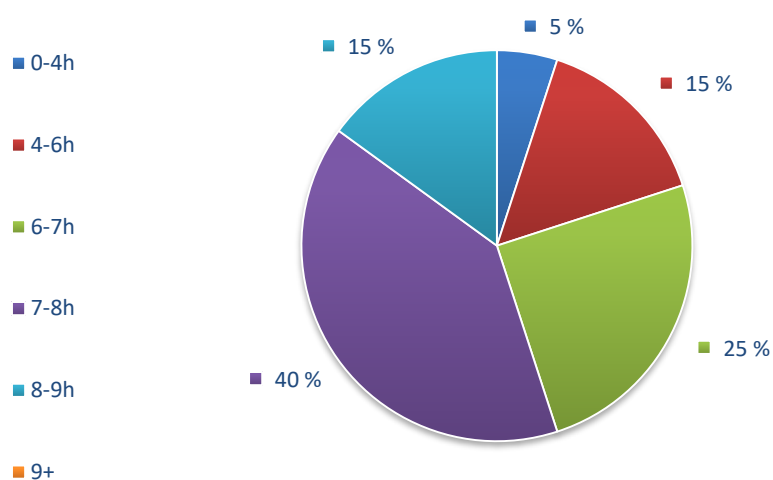
Som (Huttunen, 2018) sade beror daglig trötthet av en dålig nattsömn och då kan den korta nattsömnen ersättas med en tupplur. Att en så pass stor del tar tupplurar låter bra med tanke på att 43% av deltagarna sov under rekommendationerna.

11. Längden på tuppluren

**Figur 11.** Längden på tuppluren

(Huttunen, 2018) råd giver att en halv timmes tupplur skall räcka för att uppfriska hjärnan utan att de skall påverka inkommande nattens sömn. I denna graf kan vi ändå se att besättningen sover mycket längre än vad rekommendationen är. Dessa värden syftar på att en del av besättningen sover som i den bifasiska sömnen. D.v.s. sömnen fördelas i två delar.

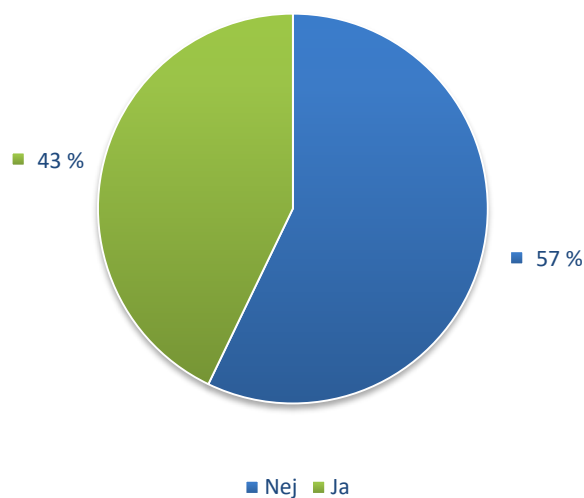
12. Sammanlagt sovda timmar i dygnet



Figur 12. Sammanlagt sovda timmar i dygnet

I fråga nio hade vi bara 57% som sov enligt rekommendationerna och i fråga tio framkom det att 81% av respondenterna tog tupplurar regelbundet. Tupplurarna var snäppet för långa men den sammanlagda dygnsvilan ser bra ut. 80% av deltagarna har en dygnsvila mellan 6–9 timmar. 15% av deltagarna sover mindre än rekommendationerna och 5% d.v.s. en av deltagarna sover oroväckande lite.

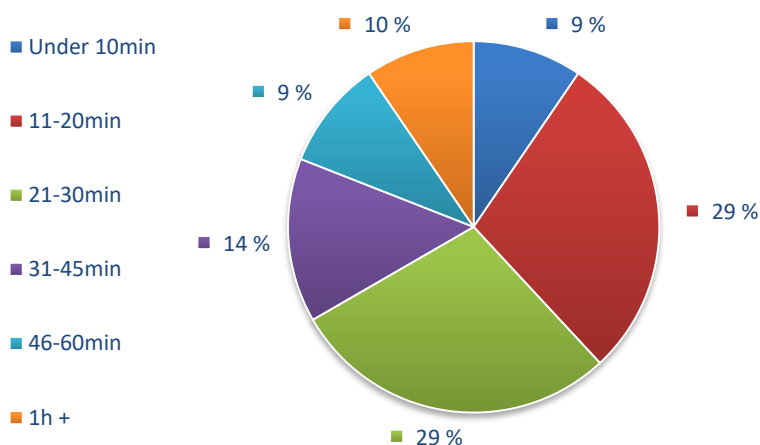
13. Sömmängdens tillräcklighet



Figur 13. Sömmängdens tillräcklighet

Som figur 9 visar sover 43% av svararna under sex timmar om natten. (Partinen, 2009) berättade att människan sover fem sömncyklar under en natt och en sömncykel tar ungefär 90 minuter. För att uppnå fem sömncyklar krävs en tid på 7,5h. Sömnbehovet varierar dock, en del klarar sig med sex timmar sömn medan andra behöver nio timmar. Denna figur berättar då att majoriteten upplever att sömnen inte är tillräcklig.

13. Uppskattad insomningstid



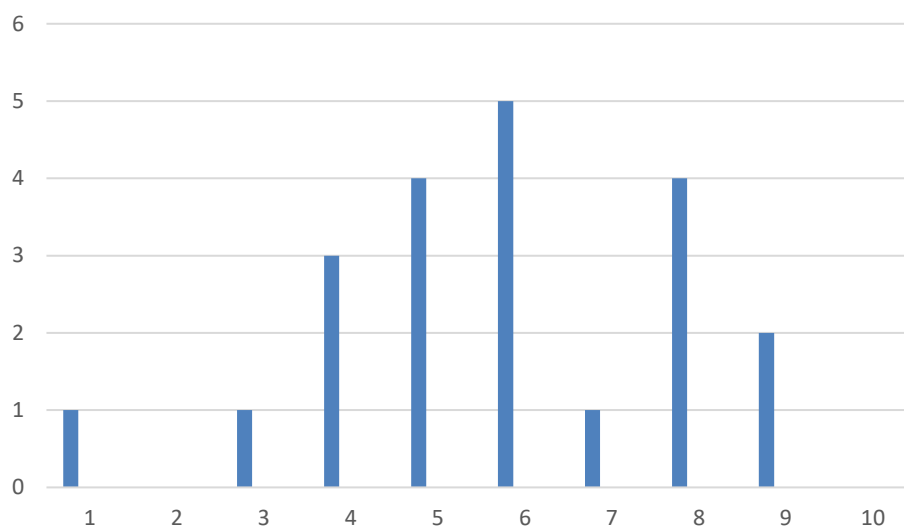
Figur 14. Uppskattad insomningstid

Med denna fråga försökte jag se om insomningen är allt för lång och om det skulle påverka samt förkorta sömntiden. 81% av deltagarna har somnat inom en tid på 45 minuter och 19% ligger på en insomningstid som är över 45 minuter.

14. Fråga nummer 14

Två personer upplevde att de sov i regel bra ombord. Några berättar att det beror på sjögången och is-situationen medan största delen tycker att de sover sämre ombord jämfört med när de sover hemma. Delvis beror det på att rytmen ombord är annorlunda än hemma och delvis för att luftkonditionering och andra ljud anses vara störande.

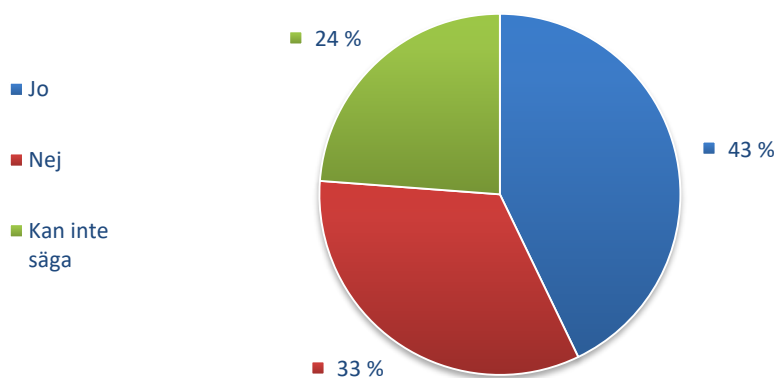
15. Trötthetens upplevelse



Figur 15. Trötthets upplevelse

Här ville jag få fram hur tröttheten upplevs. Hur sjöfararna känner att tröttheten påverkar deras arbete. Majoriteten faller mellan 4–8 d.v.s. största delen känner att trötthetskänslan påverkar delvis på deras arbete.

16. Säkerhetskänslan



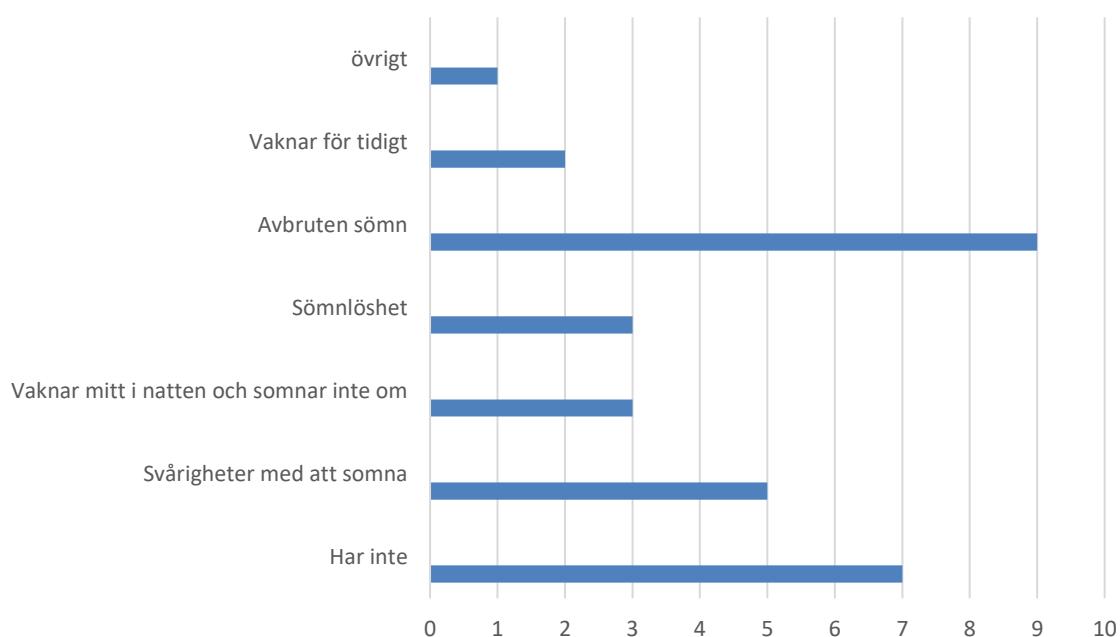
Figur 16. Säkerhetskänslan

43% anser att de inte känner sig säkra ombord. 24% kunde inte säga varken jo eller nej och 33% tycker att sömnbrist/ sömnmängden inte har en påverkan och att de känner sig trygga.

17. Fråga nummer 17

Inga olyckor rapporterades men en deltagare berättade om att hen har somnat/blundat under sin vakthållning. (Partinen & Huovinen, Terve Uni, 2007, ss. 66-67) berättade att långvarigt vakande/ lagrande av sömnbrist vid ensidiga arbetsuppgifter ökar risken för insomning.

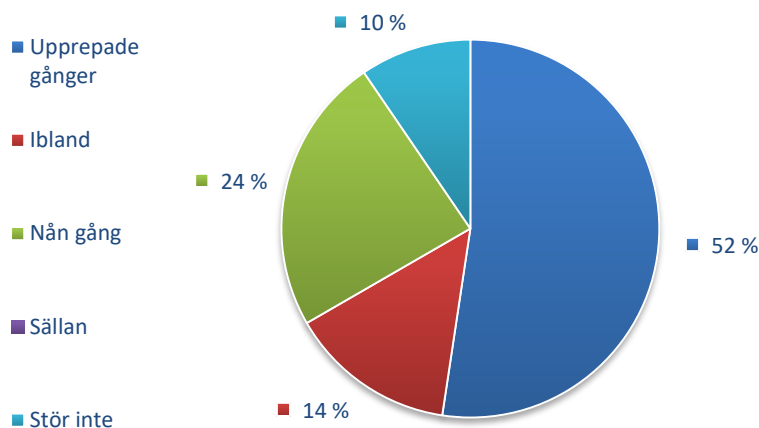
18. Sömnstörningar



Figur 17. Sömnstörningar

I denna fråga kunde man välja ett eller fler svarsalternativ. Sju personer upplever att de inte har några problem med själva sömnen. Avbruten sömn var den mest vanliga symptomen bland svararna och fem röster gick till ”svårigheter med att somna”. En person har diagnostiserats med sömnapné och får vård.

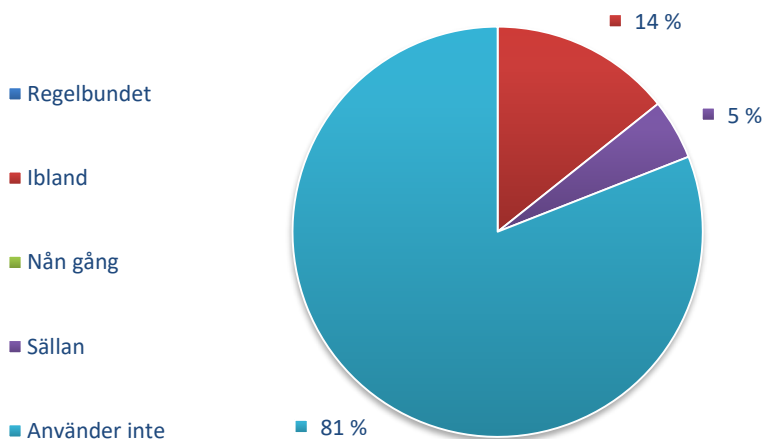
19. Övertidsarbetets påverkan på vilotiderna



Figur 18. Övertidsarbetets påverkan

Övertidsarbetet är oundvikligt inom branschen, men att 52% av deltagarna upplever att övertidsarbetet stör deras vilotider regelbundet är oroväckande.

20. Insomningsmedicinernas användning



Figur 19. Insomningsmedicinernas användning

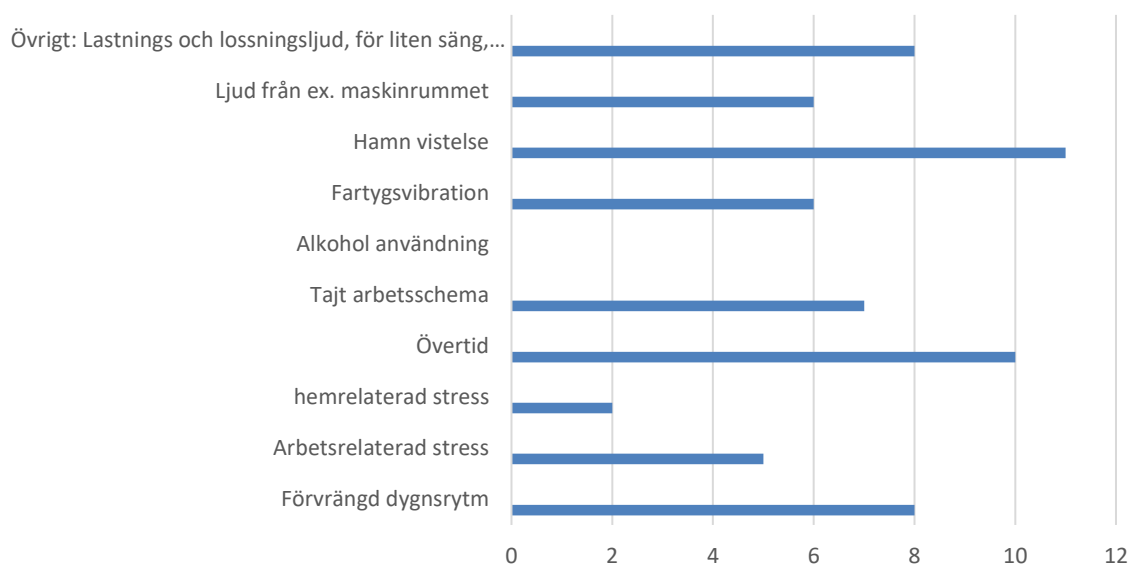
Fyra personer (19%) berättade att insomningsmediciner har använts till någon grad. Andelen låter rimlig med tanke på fråga nummer 18, var det framkom att fem personer upplever problem med insomningen. Som (Castrén, u.d.) sade finns de inga preparat som

skulle vara fullständigt riskfria och därför gläder det en att se att endast tre personer använder sig av dessa mediciner.

21. Fråga nummer 21

Två personer tyckte att insomningsmedicinerna hade orsakat nedstämdhet medan en person tyckte att melatonin preparatet hade försnabbat insomningen.

22. Faktorer som upplevs störa vilan



Figur 20. Faktorer som stör vilan

Denna tabell presenterar de faktorer som har en negativ påverkan på sjöfararnas sömn. Hamnvistelse, övertid och tajt arbetsschema faller inom samma kategori och de får största andelen av rösterna.

Jag var tvungen att skapa en till kategori eftersom så pass många svarade med faktorer som jag inte ens hade tänkt på. Sjögång, väderförhållanden, lastning- och lossningsljuden var faktorer som fick många röster.

23. Fråga nummer 23

Fråga nummer 23 handlade om hur besättningen skulle förbättra den nuvarande situationen. Svaren fördelades i tre kategorier: mer besättning, ändring av arbetsschemat och övrigt.

Största delen av svaren skulle öka på mängden av besättningen vilket skulle minska på mängden övertidsarbetet. Ändringar i arbetsschemat ansågs också som en möjlighet för förbättring. I kategorin övrigt önskade förbättringar i levnadsutrymmen samt omplacering av dem.

24. Fråga nummer 24

Den sista frågan var öppen för fria kommentarer. En av respondenterna ville understryka en ökad risk för olyckor med 6h-6h vakthållning.

11 Analys

Som det kommer fram i kapitel 5 varierar människans sömnbehov enligt livssituationerna men skall ändå infalla mellan 6–9 timmar om dygnet. Endast 57% av deltagarna sover en nattsömn som är 6–8 timmar långt, vilket är oväntat lågt. 29% sover 4–6 timmar om dygnet och 14% sover under 4 timmar om dygnet. Dessa värden är oroväckande. Som Huttunen tog upp i kapitel 5.2 kan en för kort nattsömn leda till dagtrötthet och den korta nattsömnen kan ersättas med en tupplur. Med tanke på att dryga majoriteten sover enligt rekommendationerna gläder det att se att 90% av deltagarna tar tupplurar. Tupplurarna är i medeltal 1,75h långa, vilket är mer än rekommenderat. Detta visar att det är vanligt att kompensera den korta nattsömnen med längre tupplurar. Sammanlagt sover 80% av deltagarna totalt 6–9 timmar om dygnet.

I åldersgruppen 51–60 sover man längst. Nattsömnen är ca. sex-sju timmar lång och därpå tar alla tupplurar som är från 20 minuter till 1,5h i längd. I åldersgruppen 41–50 åriga sover man betydligt sämre. Största delen berättade att de sover under fyra timmar om natten dock, var längden på deras dags sömn 2–3 timmar långt. 31–40- och 20–30-åringarna sov i medeltal lika mycket varav 31–40 åringarna tog längre tupplurar. Två av sjöfararna hade en

avvikande sömnavana. Den ena sov i två delar 4 timmar om natten och fyra timmar om dagen och den andra sov under fyra timmar i dygnet vilket är oroväckande.

Majoriteten arbetar 3–4 fyra veckor ombord vilket är en lång tid med tanke på att endast 57% sover över sex timmar om natten. D.v.s. sömnbrist kommer att samlas och detta förklarar resultatet i fråga nummer 13 där 57% svarade att de känner att sömnmängden inte är tillräcklig. I och för sig har sjöfararna i motvikt långa ledigheter mellan arbetspassen för återhämtning och majoriteten sover bättre hemma. Min undersökning visar också att 66% har upplevt problem med sömnen. Insomningsproblem samt avbruten nattsömn var bland de mest vanliga symptomen. Detta kan delvis förklara trötthetskänslan ombord.

I fråga 22 undersökte jag vilket som upplevdes av de yttre faktorerna mest störande. Tabellen visade att tajt arbetsschema, övertidsarbete samt hamnvistelse låg i topp tre. Av de yttre faktorerna upplevs sjögång, väderförhållanden samt lastnings- och lossningsljud som störande faktorer vilket kan delvis förklara varför så många upplevde sömnproblem nämnda ovan.

11 av 21 deltagare hörde till befälet vilket gör det svårt att analysera om det finns några större skillnader mellan avdelningarna men på basen av de svar jag fick syns inte några större avvikelser. I maskinavdelningen sov man marginellt mindre än bland befälet, dock baserar sig kartläggningen på endast tre svar.

12 Kritisk granskning

Ifall jag skulle göra om examensarbetet skulle jag troligtvis formulera om frågorna annorlunda och delområden som nikotin användning och motionering skulle vara fenomen för fortsatt undersökning eftersom de dök upp flera gånger under min bakgrundsundersökning. I fråga 22 hade jag missat att lägga alternativet ”jag sover bra ombord”. Överlag är jag ändå nöjd med informationen jag fick med hjälp av enkäten och hur den fungerade.

När jag själv har svarat på en del frågeenkäter har jag upplevt att ”tvångsfrågorna” är besvärliga. Enkäten är från första början är frivillig och därför valde jag att inte ha några tvångsfrågor utan försöka få deltagarna att känna att detta är frivilligt. Den andra orsaken varför inga tvångsfrågor fanns är att svararna skulle känna sig trygga och anonyma. Av samma orsak valde jag att kategorisera yrken avdelningsvis även om arbetsuppgifterna inom

avdelningarna kan avvika stort från varandra. Av dessa skäl begränsades informationen jag fick då jag skulle ha önskat mer motiverade svar.

Trots att jag påminde med jämna mellanrum fick jag bara ett svar från två fartyg och ett fartyg lämnade enkäten helt obesvarad. Kanske svararna var för trötta för att svara eller så var ämnet inte något av deras intresse.

13 Avslutning och diskussion

Antalet svar blev för litet för att några större slutsatser skulle kunna göras men, med 24,7% d.v.s. en fjärdedels svarsaktivitet kan man ändå få någon inblick till hur det står till på båtarna. Som nämnt sover 80% av deltagarna sammanlagt från 6–9 timmar om dygnet, vilket är ett relativt bra värde. Det verkar också att majoriteten upplever sömnbrist, men i motvikt har sjöfararna långa ledigheter mellan arbetspassen för återupphämtning. Förvånansvärt många upplev att övertidsarbete avbröt vilotiderna och majoriteten upplevde sömnstörningar av olika skäl. På basen av enkätens statistik verkar sjömännen sova för lite. Situationen är inte hopplös, men förbättringar skulle kunna göras både på fartygen och från arbetsgivarens sida.

Det har varit intressant att göra detta arbetet och jag har lärt mig mycket nytt. Jag hoppas att detta arbete kommer till nytta för andra och förhoppningsvis ger det inspiration för fler studier inom ämnet, för det skulle behövas. Slutligen vill jag tacka alla som hjälpt till och de som deltog i undersökningen.

14 Källförteckning

- Castrén, J. (Red.). (u.d.). *YTHS, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*. Hämtat från https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/39/unetto_muus den 29 5 2019
- Coronaria uniklinikka. (u.d.). Hämtat från <https://www.coronariauniklinikka.fi/unettomuus-ja-muut-unihairiot/> den 3 6 2019
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Finlex. (u.d.). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1976/19760296?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=2012%2F140>
- Fintelmann, V. (2014). *Uni ja unihäiriöt*. Vaasa: Oy Fram AB.
- Fluchaire, P. (1984). *Uni ja nukkuminen*. (P. P. Heino, Övers.) Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Huttunen, M. (den 30 11 2018). *Duodecim Terveyskirjasto*. Hämtat från https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534 den 19 5 2019
- Huutoniemi, A., & Partinen, M. (2015). *Unen aika*. Helsinki: Auditorium kustannusosakeyhtiö.
- International Maritime Organisation. (den 30 11 2012). *Code on noise levels on board ships*. Hämtat från Resolution MSC.337(91): [http://www.imo.org/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/Maritime-Safety-Committee-\(MSC\)/Documents/MSC.337\(91\).pdf](http://www.imo.org/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/Maritime-Safety-Committee-(MSC)/Documents/MSC.337(91).pdf) den 5 6 2019
- Partinen, M. (den 7 1 2009). *Duodecim terveyskirjasto*. Hämtat från https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112 den 18 5 2019
- Partinen, M. (den 1 8 2012). *Duodecim terveyskirjasto*. Hämtat från https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013&p_hakusana=uni#s5 den 20 5 2019
- Partinen, M. (den 1 8 2012). *Duodecim terveyskirjasto*. Hämtat från https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013&p_hakusana=uni#s5 den 5 6 2019
- Partinen, M., & Huovinen, M. (2007). *Terve Uni*. Vantaa: WSOY.
- Porkka-Heiskanen, T., & Stenberg, D. (1991). i M. Partinen, *Unettomuus ja sen hoito* (ss. 17-18). Kouvola: Painotalo Oy.
- Sjöfartsförbundet RY. (u.d.). Hämtat från http://www.meriliitto.fi/?page_id=251 den 16 9 2019
- Sosiaali- ja terveysministeriön opas. (2019). *Laivaväen lääkärintarkastusohjeet*. Hämtat från <https://www.ttl.fi/wp->

content/uploads/2019/04/fi_STM_ohjeet_merimiehen_laakarintarkastuksista_final_10012019.pdf den 6 6 2019

Suomen Mielenterveysseura. (u.d.). *Miten uni muodostuu?* Hämtat från <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6imintaa/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/miten-uni-muodostuu> den 22 5 2019

Suomen unihoitajaseura ry. (u.d.). *Suomen unihoitajaseura ry.* Hämtat från <http://unihoitajat.fi/terve-uni/terve-uni/>

terveysministeriö, S. j. (den 11 5 2015). *Finlex.* Hämtat från <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150589>

Työterveyslaitos. (u.d.). Hämtat från Työterveyslaitos: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyso/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/> den 5 6 2019

YTHS, Y. t. (2013). Hyvän unen lyhyt oppimäärä. i O. M. Ritvaliisa Hannula, *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS* (ss. 6, 9, 10, 11, 12 13). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. Hämtat från https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopus_2013.pdf den 19 5 2019

Finlands författningssamling

Lag om sjöarbetstidslagen 23.3.2012/140 [Online] www.finlex.fi [hämtat 2.9.2019]

Lag om fartygsapoteket 8.5.2015/584 [Online] www.finlex.fi [hämtat 2.9.2019]

Figurförteckning

Figur 1	Språks fördelning
Figur 2	Könsfördelning
Figur 3	Åldersfördelning
Figur 4	Fartygsfördelning
Figur 5	Avdelningsfördelning
Figur 6	Arbetstidsfördelning
Figur 7	Längden på arbetspassen
Figur 8	Samlandet av sömnbrist
Figur 9	Nattsömnen
Figur 10	Antal tupplurar
Figur 11	Längden på tuppluren
Figur 12	Sammanlagt sovda timmar i dygnet
Figur 13	Sönmängdens tillräcklighet
Figur 14	Uppskattad insomningstid
Figur 15	Trötthets upplevelse
Figur 16	Säkerhetskänslan
Figur 17	Sömnstörningar
Figur 18	Övertidsarbetets påverkan
Figur 19	Insomningsmedicinernas användning
Figur 20	Faktorer som stör vilan

Bilaga: Undersökningsenkäten

Survey of sleeping habits/ tutkimus nukkumistottumuksista

The survey is anonymous and the answers will be handled with confidentiality. No one's identity cannot be identified in the research report. The questionnaire has 24 questions and takes 5 - 10 minutes. If you have any questions regarding my survey I'll be happy to answer. Thanks for answering!

Kyselykaavake on anonyymi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Henkilöllisyyttä ei pysty tutkimusraportissa tunnistamaan. Kaavake sisältää 24 kysymystä ja vastaamiseen menee 5 - 10 minuuttia. Mikäli teillä on tutkimukseen liittyvää kysyttävää, vastaan mielelläni. Kiitos vastauksestasi!

Sincerely
Ystävällisin terveisin

Nils Bäckman

*Required

1. Select language/ Valitse kieli *

- ☐ English *Skip to question 2.*
☐ Suomi *Skip to question 26.*

Sleeping habits onboard

2. 1. Gender

- ☐ Male
☐ Female

3. 2. Age

- ☐ Under 20
- ☐ 20- 30
- ☐ 31- 40
- ☐ 41- 50
- ☐ 51- 60
- ☐ 60+

4. 3. On which ship do you work?

5. 4. What's your working title onboard?

- ☐ Master, Chief Officer, Deck Officer
- ☐ Boatswain, Able seaman, Ordinary seaman
- ☐ Chief engineer, Engineer, Motorman, Electrician
- ☐ Cook
- ☐ Other: _____

6. 5. What are your normal working hours?

- ☐ 4h work- 8h free -4h work -8h free
- ☐ 6h work - 6h free - 6h work - 6 free
- ☐ Dayman; 8-10h work, rest of the day free
- ☐ 12h work - 12h free
- ☐ Other: _____

7. 6. How long are you working onboard? turn length

- ☐ Less than one week
- ☐ 1 week
- ☐ 2 weeks
- ☐ 3 weeks
- ☐ 4 weeks
- ☐ 5 weeks
- ☐ 6 weeks
- ☐ Other: _____

8. 7. After how many days on-board do you start feeling tired? For example, after one week

9. 8. How long is your night sleep/ longest sleep?

- ☐ 0 - 4h
☐ 4 - 6h
☐ 6 - 7h
☐ 7 - 8h
☐ 8 - 9h
☐ 9h +
☐ Other: _____

10. 9. Do you take naps?

- ☐ Once a day
☐ 2 times a day
☐ 3 times a day
☐ Occasionally
☐ I'm not taking naps

11. 10. If you do take naps, how long are they? You can choose more than one option.

- ☐ 0 - 20min
☐ 20 - 40min
☐ 40 - 60min
☐ 1 - 1,5h
☐ 1,5 - 2h
☐ 2 - 3h
☐ 3 - 4h
☐ 4h +

12. 11. How much sleep do you get in total within 24hrs?

- ☐ 0 - 4h
☐ 4 - 6h
☐ 6 - 7h
☐ 7 - 8h
☐ 8 - 9h
☐ 9h +

13. 12. Is the amount of sleep enough for you?

- ☐ Yes
☐ No

14. 13. Roughly, how fast do you fall asleep?

- ☐ under 10 min
☐ 11 - 20 min
☐ 21 - 30 min
☐ 31 - 45 min
☐ 46 - 60 min
☐ 1h +

15. 14. How do you sleep onboard compared with sleeping at home?

16. 15. When you are feeling tired, how much is it affecting your work? Estimate on scale 1-10.
(1= not at all, 10= a lot)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 16. Do you consider that the lack of sleep/ sleeplessness is affecting your safety?

- ☐ Yes
☐ No
☐ Can't say

18. 17. Have there been any accidents or close call situations due to the lack of sleep? Give a short explanation below:

19. 18. Do you suffer from sleeping disorders? You can choose more than one option.

- ☐ I do not
- ☐ Difficulties falling asleep
- ☐ Waking up in the middle of the night and can't fall asleep again
- ☐ Insomnia
- ☐ Intermittent sleep
- ☐ Waking up too early
- ☐ Other: _____

20. 19. Does working overtime interfere with your sleeping time? How often?

- ☐ Frequently
- ☐ Occasionally
- ☐ Sometimes
- ☐ Rarely
- ☐ It's not interfering

21. 20. Do you use sleeping pills?

- ☐ Regularly
- ☐ Occasionally
- ☐ Sometimes
- ☐ Rarely
- ☐ I do not

22. 21. If you are using sleeping pills, what kind of undesired effects have there been?

23. 22. Do you sleep well on-board? If not, what are the reasons affecting your sleeping quality? You can choose more than one option.

- ☐ A contrary circadian rhythm (working night)
- ☐ Stress from work
- ☐ Home related stress
- ☐ Overtime
- ☐ Tight working schedule
- ☐ Use of alcohol
- ☐ Ship vibration
- ☐ Port-stays
- ☐ Noise e.g. from the engine room
- ☐ Other: _____

24. 23. How would you improve your sleeping habits on-board?

25. 24. Do you have something to add? I would be happy to get your comments.

Nukkumis- ja unitapojen tutkimus

26. 1. Sukupuoli

- ☐ Mies
☐ Nainen

27. 2. Ikä

- ☐ Alle 20
☐ 20-30
☐ 31-40
☐ 41-50
☐ 51-60
☐ 60+

28. 3. Millä laivalla työskentelet?

29. 4. Ammattinimikkeesi:

- ☐ Päälikkö, Yliperämies, Perämies
- ☐ Pursimies, Matruusi, Puolimatruusi
- ☐ Konepäälikkö, Konemestari, Moottorimies, Sähkömies
- ☐ Kokki
- ☐ Other: _____

30. 5. Miten työskentelet?

- ☐ 4h töitä - 8h Vapaa - 4h töitä 8h vapaa
- ☐ 6h töitä -6h vapaa - 6h töitä -6h vapaa
- ☐ Päivämies; 8-10h töitä loppuaika vapaa
- ☐ 12h töitä - 12h vapaa
- ☐ Other: _____

31. 6. Kuinka pitkiä laivalla oloaikasi ovat? (törnit)

- ☐ Alle viikon
- ☐ 1 viikko
- ☐ 2 viikkoa
- ☐ 3 viikkoa
- ☐ 4 viikkoa
- ☐ 5 viikkoa
- ☐ 6 viikkoa
- ☐ Other: _____

32. 7. Missä vaiheessa laivalla oloaikaasi/ törniä alat tuntea itsesi väsyneeksi? Esim. yhden viikon jälkeen.

33. 8. Kuinka pitkät yöunet/pisimmät unet nukut?

- ☐ 0 - 4h
- ☐ 4 - 6h
- ☐ 6 - 7h
- ☐ 7 - 8h
- ☐ 8 - 9h
- ☐ 9h +
- ☐ Other: _____

34. 9. Nukutko päiväunia?

- ☐ 1 kerran päivässä
- ☐ 2 kertaa päivässä
- ☐ 3 kertaa päivässä
- ☐ Toisinaan
- ☐ En nuku päiväunia

35. 10. Mikäli nuket päiväunia, kuinka pitkiä päiväunesi ovat? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

- ☐ 0 - 20min
- ☐ 20 - 40 min
- ☐ 40 -60 min
- ☐ 1 - 1,5h
- ☐ 1,5 - 2h
- ☐ 2 - 3 h
- ☐ 3 - 4h
- ☐ 4h +

36. 11. Montako tuntia nuket vuorokaudessa yhteensä?

- ☐ 0 - 4h
- ☐ 4 - 6h
- ☐ 6 - 7h
- ☐ 7 - 8h
- ☐ 8 - 9h
- ☐ 9h +

37. 12. Onko unen määrä Sinulle mielestäsi riittävää?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

38. 13. Kuinka nopeasti nukahdat suurinpiirtein?

- ☐ alle 10 min
- ☐ 11 - 20 min
- ☐ 21 - 30 min
- ☐ 31 - 45 min
- ☐ 46 - 60 min
- ☐ 1h +

39. 14. Miten nukut laivalla kotiolosuhteisiin verrattuna?

40. 15. Kun koet itsesi väsyneeksi. Kuinka paljon väsymys vaikuttaa työhösi? Arvioi asteikolla 1-10:een, (1= ei yhtään, 10= erittäin paljon)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. 16. Vaikuttaako unettomuus/ unen vähäinen määrä omaan turvallisuuteesi?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

42. 17. Oletko kokenut "läheltä piti" tilanteita tai onnettomuuksia, joissa väsymys voisi olla syynä? Anna lyhyt kuvaus tapahtumista:

43. 18. Onko sinulla unihäiriöitä? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

- ☐ Ei ole
☐ Nukahtamisvaikeuksia
☐ Herään kesken unien enkä saa unta uudestaan
☐ Unettomuutta
☐ Katkonainen yöuni
☐ Ennenaikaista heräämistä
☐ Other: _____

44. 19. Häiritsevätkö ylityöt nukkumisaikojasi? Kuinka usein?

- ☐ Toistuvasti
☐ Ajoittain
☐ Joskus
☐ Harvoin
☐ Eivät häiritse

45. 20. Käytätkö nukahtamislääkkeitä?

- ☐ Säännöllisesti
☐ Ajoittain
☐ Joskus
☐ Harvoin
☐ En käytä

46. 21. Jos käytät nukahtamislääkkeitä, mitä ei toivottuja vaikutuksia niillä on ollut?

47. 22. Nukutko hyvin laivalla? Mikäli et, mitkä tekijät vaikuttavat unesi laatuun? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- ☐ Käänteinen vuorokausirytm
☐ Työperäinen stressi
☐ Kotihuolet
☐ Ylityöt
☐ Tiukka työaikataulu
☐ Alkoholin käyttö
☐ Laivan tärinä
☐ Satama-ajat
☐ Meteli, esim. konehuoneesta
☐ Other: _____

48. 23. Miten parantaisit nukkumisolosuhteita laivalla?

49. 24. Onko Sinulla aiheeseen lisättävää? Otan mielelläni vastaan näitä näkökulmia.
